

LBRIS

We know
books

DR. RICK HANSON

CREIERUL FERICIT

**Cum să fim calmi, relaxați
și să avem încredere în noi
cu ajutorul neuropsihologiei**

Traducere din limba engleză de
IRINA NICOLAESCU

LITERA
București

Copyright © 2013 Rick Hanson
Toate drepturile rezervate

Traducere publicată prin înțelegere cu Harmony Books, o filială
a Crown Publishing Group, o divizie a Penguin Random House LLC

INTROSPECTIV®

Introspectiv este parte a Grupului Editorial Litera
tel.: 0374 82 66 35; 021 319 63 90; 031 425 16 19
e-mail: contact@litera.ro
www.litera.ro

Creierul fericit
Cum să fim calmi, relaxați și să avem încredere în noi
cu ajutorul neuropsihologiei
Rick Hanson

Copyright © 2019, 2023 Grup Media Litera
pentru versiunea în limba română
Toate drepturile rezervate

Nota editorului

Această carte are drept scop să furnizeze informații corecte și
competente cu privire la tema discutată, creierul și neuroplasticitatea sa.
Prin vânzarea acestei cărți, nici editura, nici autorul nu se angajează
să ofere sfaturi psihologice sau alte servicii profesionale. În caz
că este necesară asistența unui profesionist sau consiliere
psihologică, trebuie solicitat ajutorul unui specialist.

Editor: Vidrașcu și fiii
Redactori: Ramona Ciortescu, Carmen Vasile
Corector: Sabrina Florescu
Copertă: Flori Zahiu-Popescu
Tehnoredactare și prepress: Gabriela Anghel

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
HANSON, RICK

Creierul fericit: cum să fim calmi, relaxați și să avem încredere
în noi cu ajutorul neuropsihologiei / dr. Rick Hanson; trad.
din lb. engleză de Irina Nicolaescu. – București: Litera, 2023

ISBN 978-606-33-9929-9

I. Nicolaescu, Irina (trad.)
159.9

Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	11
<i>Introducere</i>	15

PARTEA I. FUNDAMENTELE FERICIRII

Capitolul 1. Cultivarea lucrurilor bune	21
Capitolul 2. Tendința către negativism	39
Capitolul 3. Creierul receptiv și creierul reactiv	57

PARTEA A II-A. CUM SĂ DEVII O PERSOANĂ FERICITĂ

Capitolul 4. Vindecă-te singur	89
Capitolul 5. Ia aminte!	109
Capitolul 6. Creează-ți experiențe pozitive	127
Capitolul 7. Programează-ți creierul	151
Capitolul 8. Florile care îndepărtează buruienile	169
Capitolul 9. Folosirea eficientă a metodei HEAL	195
Capitolul 10. Cele 21 de nestemate	225

<i>Postfață</i>	283
<i>Note</i>	287
<i>Bibliografie</i>	317
<i>Indice</i>	339

*Să nu judeci cu ușurință binele, spunând că
„Nu va avea nici un efect asupra mea“.
Vasul se umple picătură cu picătură.*

*Tot astfel, acționând bine, încetul cu încetul,
se umple inima și spiritul înțeleptului.*

DHAMMAPADA, CAPITOLUL 9, VERSETUL 122

Pe când eram încă în facultate, am aflat întâmplător cum pot asimila lucrurile bune, iar această informație mi-a schimbat viața. Acum, 40 de ani mai târziu, în calitate de neuropsiholog, am dezvoltat acest exercițiu în detaliu. L-am predat în fața a mii de oameni și am auzit numeroase povești despre felul în care le-a schimbat și lor viețile. În paginile ce urmează vei descoperi beneficiile asimilării experiențelor pozitive, așa că nu voi spune aici decât că sunt foarte încântat să-ți pot împărtăși metoda prin care vei reuși să faci acest lucru. Și, dacă vei dori să aprofundezi subiectul, vei găsi mai multe informații la adresa www.RickHanson.net.

În calitate de tată, soț, psiholog, profesor de meditație și consultant în afaceri, am văzut că acțiunile noastre contează cel mai mult: ceea ce *facem*, atât în interiorul minții noastre, cât și în lumea din exterior. Prin urmare, în următoarele pagini vei afla multe metode bazate pe experiențe de transformare a stărilor mentale pasagere în structuri neurale de durată. Te sfătuiesc să adaptezi sugestiile mele nevoilor tale. Bucură-te de ceea ce înveți din această carte, de cunoștințele ce vor pătrunde cu adevărat în creierul și în viața ta. Ai încredere în tine. Asimilarea lucrurilor pozitive înseamnă să ai încredere în binele din lume, în alți oameni și în tine însuși.

PARTEA

FUNDAMENTELE FERICIRII

câteva momente în minte, fără să-mi îndrept atenția către altceva, era de parcă ceva frumos îmi inunda corpul și devenea parte din mine. De fapt, învățam să *asimilez lucrurile bune* – mai multe dintr-odată. Totul se întâmpla repede și se simțea ușor și plăcut în același timp. Treptat, am început să mă simt mai bine.

La început, golul din inima mea părea la fel de mare ca un bazin de înot fără apă. Dar asimilarea unor experiențe zilnice, cum ar fi să mă simt inclus, apreciat ori iubit, se simțea ca și când cineva ar fi aruncat câteva găleți cu apă în bazin. Zi de zi, găleată după găleată, lună după lună, umpleam, treptat, golul din inimă. Acest exercițiu mi-a îmbunătățit starea de spirit și m-a făcut să mă simt tot mai relaxat, mai vesel și mai încrezător în mine.

Mulți ani mai târziu, după ce am devenit psiholog, am înțeles de ce alegerile mele au contat atât de mult. Îmi inoculam o forță interioară în structura creierului, minții și a vieții mele – ceea ce înțeleg eu prin „programarea fericirii“.

Puterea interioară

Obişnuiam să hoinăresc destul de mult și adesea trebuia să mă bazez numai pe ce aveam în rucsac. *Puterea interioară* reprezintă proviziile din rucsacul tău pe măsură ce îți croiești calea pe drumul plin de ocolișuri și adesea dificil al vieții. Acestea cuprind: o stare de spirit pozitivă, bun-simț, integritate, liniște interioară, determinare și o inimă caldă. Cercetătorii au mai descoperit și altele¹, cum ar fi compasiunea față de propria persoană, atașamentul securizant,

inteligența emoțională, optimismul învățat, capacitatea de a te relaxa, stima de sine, toleranța la situațiile stresante, autoreglarea, capacitatea de adaptare și funcțiile superioare ale proceselor cognitive. Folosesc termenul de „putere“ într-un sens mai larg, pentru a include sentimentele pozitive, cum ar fi calmul, mulțumirea, grija, dar și abilitățile, perspectivele și inclinațiile utile, precum și calitățile concrete precum vitalitatea sau relaxarea. Spre deosebire de *stările* mentale pasagere, *puterea* interioară este o *trăsătură* stabilă, o sursă solidă de stare de bine, de acțiuni eficiente și de sprijin pentru cei din jur.

La început, ideea de putere interioară poate părea abstractă, așa că haide să o aducem la realitate cu câteva exemple concrete. Pornește alarma și tu ai vrea să mai moșăi un pic – dar găsești puterea necesară să te trezești. Să presupunem că ai copii care chiar atunci se ceartă și asta te enervează la culme – așa că, în loc să țipi la ei, ești ferm, dar nu furios. Ești supărat că ceva nu merge bine la muncă – prin urmare, faci apel la cunoștințele dobândite în urma realizărilor anterioare. Te stresează agitația zilnică – așa că te calmezi respirând adânc de câteva ori. Ești trist pentru că nu ai un partener – așadar, găsești alinare în gândul că ai prieteni apropiați. Pe parcursul întregii zile, alte puteri interioare lucrează automat în mintea ta, cum ar fi: perspectiva, speranța și conștientizarea resurselor personale.

O bine-cunoscută teorie din medicină² și psihologie explică faptul că există trei factori care determină felul în care te simți și acționezi – inclusiv în viață, în general, și, mai specific, în anumite situații și relații: *provocările*

cu care te confrunți, *vulnerabilitățile* pe care aceste provocări le creează și *puterea* pe care o ai pentru a accepta provocările și a-ți proteja vulnerabilitățile. De exemplu, provocarea reprezentată de un șef critic va fi intensificată de vulnerabilitatea unei persoane față de anxietate, dar aceasta va face față situației apelând la autocalmare și la conștientizarea faptului că este respectată de alții.

Cu toții avem vulnerabilități. În ceea ce mă privește, aș fi vrut să nu-mi fac mereu griji și să nu fiu atât de autocritic. Iar viața te provoacă la nesfârșit, pornind de la o stare de iritare minoră din cauza unui apel telefonic pierdut, până la provocări mai dure și inevitabile, cum ar fi bătrânețea, boala și moartea. Ai nevoie de putere pentru a face față provocărilor și vulnerabilităților, iar dacă vreuna dintre acestea sau chiar ambele se intensifică, pentru a compensa, la fel trebuie să se întâmple și cu forța ta. Având mai multă forță interioară, te vei simți mai puțin stresat, neliniștit, frustrat, irascibil, deprimat, dezamăgit, singur, vinovat, lezat sau inadecvat.

Puterile interioare sunt fundamentale pentru o viață fericită, productivă și plină de iubire. De exemplu, cercetările făcute cu privire la o singură putere, cea a emoțiilor pozitive³, arată că aceasta reduce reactivitatea și stresul, ajută la vindecarea traumelor psihologice, îmbunătățește reziliența, dispoziția, starea de bine și satisfacția pe care o resimțim față de viață. Emoțiile pozitive încurajează urmărirea oportunităților⁴, creează cicluri pozitive și susțin succesul obținut în carieră. De asemenea, îți fortifică sistemul

imunitar⁵, îți protejează inima și îți cresc șansele de a avea o viață mai sănătoasă și mai îndelungată.

În medie, cam o treime dintre puterile unei persoane sunt innăscute⁶, bazate pe genetică, temperament, talent, dispoziție și personalitate. Celelalte două treimi se dezvoltă în timp. *Le primești pe măsură ce le cultivi*. Pentru mine, aceasta este o informație extraordinară, deoarece înseamnă că, în timp, vei avea o mare influență asupra felului în care te simți și acționezi în fiecare zi. Să descoperi *cum* să cultivi aceste puteri în interiorul tău ar putea fi cel mai important lucru pe care l-ai învățat vreodată, și tocmai despre asta e vorba în cartea de față.

Grădina minții tale

Imaginează-ți mintea ta ca pe o grădină. Poți privi pur și simplu buruienile și florile din ea fără să judeci sau să schimbi ceva. În al doilea rând, ai putea plivi buruienile, reducând experiențele negative. În al treilea rând, ai putea cultiva flori, mărinind astfel numărul experiențelor pozitive. (Vezi căsuța de la pagina următoare pentru a înțelege ceea ce înseamnă „pozitiv“ și „negativ“ în viziunea mea.) În esență, există doar trei modalități prin care să-ți angajezi mintea productiv⁷: *e în regulă așa, treci mai departe, acceptă*. Această carte dezbate cea de-a treia modalitate, cultivarea puterilor interioare și dezvoltarea acestei forțe în mintea ta. Pentru a te ajuta să faci asta cât mai eficient, aș dori să fac o asociere cu celelalte două modalități prin care poți lucra cu mintea ta.

Ce înseamnă pozitiv?

Prin „pozitiv“ și „bine“ mă refer la ceea ce duce către fericirea și beneficiul atât personal, cât și al altora. „Negativ“ și „dăunător“ desemnează acele experiențe care conduc la suferință și durere. În aceste cazuri sunt o persoană pragmatică, nu moralistă sau religioasă.

De obicei, experiențele pozitive ne fac să ne simțim bine. Însă unele experiențe aparent neplăcute conduc la rezultate bune, așa că le voi numi tot experiențe pozitive. De exemplu, durerea pe care o simți la mână când atingi o plită încinsă, starea de neliniște atunci când nu îți găsești copilul în parc și remușcarea ce ne ajută să alegem calea dificilă, care ne face să ne simțim mai degrabă rău pe moment, dar bine pe termen lung.

În mod similar, experiențele negative sunt de obicei neplăcute. Însă unele experiențe aparent bune au rezultate negative, așa că le voi numi pe acestea din urmă experiențe negative. Starea de euforie după trei beri sau răzbunarea atunci când bârfești pe cineva care ți-a făcut o nedreptate te pot face să te simți bine pe moment, dar în final, beneficiile sunt mai puține decât costurile. Experiențe ca acestea ne fac să ne simțim bine pe moment, dar mai rău pe termen lung.

Conștientia

Lăsându-ți mintea liberă și observându-ți pur și simplu experiența dobândești o ușurare sufletească și o perspectivă diferită, de parcă ai ieși în timpul unui film și l-ai

urmări de la 20 de rânduri mai în spate. Lăsând fluxul conștiinței să acționeze singur te ajută să nu alergi doar după ceea ce îți place și să te confrunți și cu lucruri mai puțin plăcute. Îți permite explorarea situației cu un interes autentic și, de ce nu, cu bunăvoință față de tine, poate chiar permițându-ți o conectare mai blândă, mai vulnerabilă cu acele laturi ale tale care nu îți sunt foarte familiare. Ca urmare a acceptării unei conștientizări non-reactive, uneori sentimentele negative, gândurile sau dorințele se împrăștie precum ceața dimineții într-o zi cu soare.

Antrenamentul mental

Reține însă, doar conexiunea cu mintea ta nu este suficientă. Trebuie să și *acționezi cu ea*, să faci eforturi înțelepte, să plivești buruienile și să cultivi flori. Simpla contemplare a stresului, grijilor, irascibilității sau a unei dispoziții proaste nu va înlătura buruienile. După cum vom vedea în capitoul următor, creierul s-a dezvoltat pentru a învăța foarte ușor din experiențele negative pe care le înmagazinează în rețele neurale de lungă durată. Însă doar conexiunea cu mintea ta nu ajunge pentru a cultiva recunoștința, compasiunea, fericirea, entuziasmul, puterea voinței, onestitatea, creativitatea sau multe alte calități dezirabile. Acestea se bazează pe reliefarea unor rețele neurale care nu acționează pe cont propriu. În plus, să ai o conexiune constantă cu mintea ta, inclusiv cu toate sentimentele tale, și să-ți înfrunți trăirile interioare, oricât de greu ți-ar fi, înseamnă să conlucrezi cu mintea pentru a-ți cultiva puterile interioare, precum calmul